

УДК 156.9.61

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тайхриб Катерина Анатоліївна,
*асистент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет*

Проблема здоров'я особистості, як і всі інші глобальні проблеми, виникає внаслідок кризової ситуації, джерела якої лежать усередині, а не поза людської особистості. Зазвичай здоров'я розуміють як відсутність хвороб, порушення нормальної життєдіяльності організму, зумовлених функціями й морфологічними змінами. Сьогодні немає єдиної думки у трактуванні поняття «здоров'я». Офіційно прийнятим вважається визначення ВООЗ, згідно з яким здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін. Найчастіше під погіршенням здоров'я розуміють зниження або порушення функціонування органів і систем організму, що забезпечують його фізичну працездатність, і зовсім рідко – психофункціональні зміни, психічне неблагополуччя людини. Під нездоров'ям розуміють фізичну недугу організму, а психофункціональні розлади типу невизначеного почуття тривоги, загальної пригніченості, стану незадоволеності, підвищеної дратівливості тощо не прийнято вважати хворобою[1].

Психічне здоров'я – повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності.

Психічне здоров'я має такі складові:

- особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я);
- рівень психофізіологічного здоров'я.

Психічне здоров'я особистості характеризується відсутністю виражених нервово-психічних розладів, певним резервом сил, що уможливорює подолання несподіваних стресів або важкої ситуації, а також стійкою рівновагою між організмом та навколишнім середовищем.

К. Ясперс [3] виділив чотири ознаки психічного здоров'я:

- 1) здатність концентрувати увагу на предметі;
- 2) утримувати інформацію в пам'яті;
- 3) логічне опрацювання інформації;
- 4) адекватна орієнтація особистості у просторі та часі.

Для того, щоб зберегти психічне здоров'я, необхідно притримуватись ряду правил:

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. Це центральна ознака ментального здоров'я людини.

2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам.

3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.

4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя.

5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду [2].

Список використаних джерел:

1. Поташнюк Р. З. Психогігієна: Навч. посібн. / Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк: Надстрія, 2000. – 62с.]
2. Тайхриб К. А. Соціалізація студентів вищого навчального закладу / К. А. Тайхриб // Розвиток українського села – основа аграрної реформи в Україні : тези доповідей Причорноморської регіональної науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу, 17-19 квітня 2020 р., м. Миколаїв. – Миколаїв : МНАУ, 2020. – С. 63-66
3. Ясперс, К. Духовная ситуація времени / Карл Ясперс // Родительское собрание. 2008. N 4. С. 20-23.